

УНИКАЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Мы ЖИВЕМ сейчас с вами в уникальное время – время трансформаций!
Я намеренно делаю акцент на слово «ЖИВЕМ»!

Мы все сейчас находимся в равных условиях. И эти условия – ситуация неопределенности. Никто не знает ответы на ВСЕ вопросы.

Да, изменился привычный уклад жизни: приходится корректировать свои планы, согласовывать свои действия с руководством, с партнерами, с родными и близкими, с друзьями. Да что уж, скажу прямо: приходится договариваться с самим собой, ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, а не бежать по привычке, выполнять автоматически, думать шаблонно! Возможно, кому-то из вас это дается с трудом, через напряжение, с выбросом эмоций и адреналина.

Каждый из нас: и я, и вы – имеет право проживать, чувствовать, испытывать эмоции...

Нет плохих, неправильных эмоций! Есть личная ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за их проявление!

Давайте БЕРЕЖНО относиться к себе и чувствам другого человека! Да, эмоциональное состояние, в которое МЫ САМИ себя ввергаем, влияет на качество жизни. Кто-то тревожится, живет в постоянном напряжении. А для кого-то ничего, по сути, не изменилось. Но в наших возможностях ОСОЗНАТЬ свое состояние и ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ к ситуации.

ПРОСТО задайте себе вопрос или помогите проанализировать эмоции другому:

1. Чего я боюсь?
2. Что будет, если случится то, чего я боюсь?
3. Как это повлияет на мой образ жизни?
4. Возможно, то, что я считаю страшным, вовсе и не так страшно?

Философский, «трезвый» взгляд на происходящее поможет пересмотреть свою позицию, нейтрализовать отрицательное и посмотреть реально, что жизнь продолжается, просто продолжается в другом качестве.

Время сложностей – это УНИКАЛЬНОЕ время, когда человек проявляет то, что есть у него внутри.

Для многих *именно сейчас* пришел момент ОСОЗНАНИЙ. И у каждого из нас они свои. В наших силах сделать что-то иначе, протянуть руку помощи другому, услышать, увидеть, позаботиться и сделать это искренне, без фальши, по-человечески.

Педагог-психолог
Галина Васильевна Домино